

# 「健康日本21」の概要

## ＜基本的な方向＞

- (1) 一次予防の重視
- (2) 健康づくり支援のための環境整備
- (3) 目標の設定と評価
- (4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

## ＜目標値＞

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病(心臓病・脳卒中)、がんの9分野にわたり、70項目の目標値を設定

### 生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

### 危険因子の減少

- 肥満
- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖

### 健診等の充実

- 健診受診者の増加
- 健診後の対応の強化等

### 疾病等の減少

- がん
- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯の喪失
- 自殺

健康寿命の延伸と生活の質の向上など

◎合計で70項目からなる具体的な目標値を設定し、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立てる。

#### 【具体例】

	現状	2010年		現状	2010年
・適正体重を維持している人の増加			・日常生活における歩数の増加		
20～60歳代の男性の肥満者	24.3%	15%以下	男性	8,202歩	9,200歩以上
40～60歳代の女性の肥満者	25.2%	20%以下	女性	7,282歩	8,300歩以上
・食塩摂取量の減少					
成人	13.5g	10g未満			
・野菜の摂取量の増加					
成人	292g	350g以上			